FNO | Sahan | Voice of Afghan Women | Movisie

Popular Education

Training Community Workers Tilburg en Rotterdam

CLICK TO READ



kennis en aanpak van sociale vraagstukken

INHOUD

INLEIDING

Inleiding

Deze training is ontwikkeld in het kader van het project Betere gezondheid voor Somalische en Afghaanse Nederlanders (vanuit het programma van FondsNutsOhra, 'Gezonde toekomst dichterbij', dat projecten stimuleert die een bijdrage leveren aan het verkleinen van gezondheidsachterstanden, FNO, 2016-2018). Somalische en Afghaanse Nederlanders hebben een slechtere psychische en lichamelijke gezondheid dan autochtone Nederlanders. Ze doen vaker een beroep op zorgvoorzieningen en vinden dat ze onvoldoende regie over hun leven hebben. Dit project wil de gezondheidsachterstanden bij de Somalische en Afghaanse Nederlanders verminderen door de gemeenschap en het individu te versterken. Het project maakt hiervoor gebruik van de interventie Popular Education.

Cultuur

Omdat de activiteiten over bijvoorbeeld roken, gezond eten en andere aan gezondheid gerelateerde onderwerpen aansluiten bij de cultuur van de Afghaanse en Somalische Nederlanders zelf, zoals kunst, muziek en drama, stimuleren deze activiteiten de creativiteit gemeenschappen van binnenuit.

Gezamenlijke keus

Voor de continuïteit van het proces is een hoge mate van participatie vereist. Het gaat om een gezamenlijke inspanning die gericht is op



de groep en niet op individuele oplossingen voor problemen. Een aantal sleutelfiguren is getraind in de techniek van Popular Education. Zij kunnen sneller de dialoog aangaan om zo tot de kern van de echte problemen te komen. De gemeenschap maakt een gezamenlijke keus welke onderwerpen belangrijk zijn om aan te pakken; dit wordt niet van bovenaf opgelegd. In deze twee aspecten van cultuur en gemeenschap ligt de kracht van het project.

Onderwerpen bespreken

'Sportactiviteiten, tekenen, zingen, koken en eten zijn voor de professionals van de GGD een middel om op een informele manier verschillende onderwerpen te bespreken en voorlichting te geven.'

WAT IS POPULAR EDUCATION?

Wat is Popular Education?

- Popular Education = Exemplarisch leren (onderwijs in de taal van het volk)[1].
- Wil een alternatieve pedagogische aanpak voor sociale rechtvaardigheid.
- Heet 'Volks' (Popular) omdat het prioriteit is om te werken onder de kansarmen.
- Het is een collectief of een groepsproces van onderwijs.
- De leraar en de leerlingen leren samen.
- Startpunt is de concrete ervaring van de deelnemers.
- Leidt tot reflectie op die concrete ervaring met het oog op een positieve verandering.

Waar komt Popular Education vandaan?

- Brazilië in de jaren '60/Alfabetiseringsprojecten van een Braziliaanse pedagoog genaamd Paulo Freire.
- De studenten van Freire leerden lezen en schrijven door hun fundamentele problemen te bespreken. Problemen die ze zelf hadden ervaren. Bijvoorbeeld geen toegang tot landbouwgrond.
- De oorzaken van de problemen werden de studenten duidelijk. Zij analyseerden en bespraken welke collectieve acties konden worden ondernomen om hun situatie te veranderen.
    - De term die gebruikt wordt door Freire voor dit proces van actie > reflectie > actie was 'conscientizao', oftewel 'bewustwording'. Dit proces stond de deelnemers toe om nieuwe vaardigheden te verwerven en hun eigen werkelijkheid te begrijpen.
- De militaire coup van Brazilië in 1964 maakte een einde aan Freire's werk daar. Hij werd voor 15 jaar verbannen, maar de zaden van een nieuw concept van het onderwijs waren gezaaid.

Wat zijn de kenmerken van Popular Education?

- Het uitgangspunt is de concrete ervaring van de leerling.
- Iedereen geeft training; iedereen wordt getraind/leert.
- Houdt een hoge mate van participatie in.
- Leidt tot actie voor verandering.
- Is een gezamenlijke inspanning: meer gericht op de groep dan op individuele oplossingen voor problemen.
- Focust op de creatie van nieuwe kennis, meer dan op het doorgeven van bestaande kennis.
- Het is een voortdurend proces: op elk moment, elke plaats of leeftijd.
- En het is leuk!

---

1 Zie artikel Paulo Freire van het Canon Sociaal werk: www.canonsociaalwerk.eu

GESCHIKTE TECHNIEKEN VAN POPULAR EDUCATION



Geschikte technieken van Popular Education

Aanmoedigen: de interactie tussen de individuele deelnemer en de trainers.
Optimaliseren: het leren van elkaar en het begrip en analyse van een thema door een doelgroep.

Uit de ervaringen wereldwijd met Popular Education blijken de vijf volgende technieken in het bijzonder geschikt te zijn:

- Beeldhouwen.
- Sociodrama.
- Rollenspel.
- Tekenen.
- Liedjes schrijven.

Al deze technieken zijn leermiddelen die dialoog, discussie en analyse van de echte problemen en situaties waarover mensen bezorgd zijn, aanmoedigen. Ze bemoedigen een groep om collectief een goed begrip en analyse van de vraagstukken te ontwikkelen.

Deze technieken gaan over lichaamstaal, beweging, tekenen of het maken van muziek. En omdat ze uit de culturele vormen van de betrokkenen zelf putten, zoals kunst, muziek en drama, stimuleren zij ook de creativiteit van gemeenschappen van binnenuit. In de hedendaagse westerse maatschappij, waar men grotendeels cultuurconsument is, kan het collectief samenstellen van een toneelstukje of het samen maken van een tekening mensen in hun kracht zetten (empowerment-effect).

Technieken inzetten

Om de juiste techniek in te zetten, stellen wij ons een paar vragen:

- Wat? (Het thema.)
- Met wie? (Deelnemers. Houd ook rekening met hoeveel mensen er zullen zijn.)
- Hoe lang? (Bijvoorbeeld ‘Sociodrama’ neemt 2 uur in beslag, terwijl ‘Beeldhouwen’ slechts 1 uur in beslag neemt.)
- Waarom? (De doelstelling(en).)
- Hoe? (Kies de juiste techniek.)
- Resultaten? (Wat wil ik zien gebeuren?)

Alle technieken bestaan uit drie delen:

- Voorbereiding.
- Actie.
- Bespreking.

Voorbereiding

Een thema/vraagstuk/probleem moet worden vastgesteld:

- Hetzij door de groep op het moment zelf of door de trainers in de planning,
- Maar het moet van belang zijn voor de groep.

Voor het project Betere Gezondheid voor Somalische en Afghaanse Nederlanders zou dit concreet moeten zijn (drugsgebruik tegengaan door positief gedrag) of algemeen (sociale) gerechtigheid (hoe de toegang tot gezondheid verbetert), maar altijd direct gerelateerd aan echte problemen/vraagstukken waarmee de groep in de dagelijkse praktijk geconfronteerd wordt. Uitgangspunt is werken vanuit thema's die door de Community Werkers zelf aangedragen zijn.
In dit stadium is het ook belangrijk om de techniek die gebruikt gaat worden duidelijk te beschrijven, zodat deelnemers goed weten wat van hen verwacht wordt.

Actie

De actie fase omvat:

- Bespreking van het thema of probleem.
- Akkoord over de belangrijkste punten en hoe ze opgepakt worden.
- Het maken van de voorstelling/het product.
- Repetitie in voorkomend geval.
- Presentatie aan de rest van de groep.

Bespreking

Deze fase is het meest belangrijk en is direct de verantwoordelijkheid van de begeleid(st)er/train(st)er. De bespreking gaat als volgt:

- Presentatie doornemen.
  Het gaat om vragen als: Wat heeft de groep voorgesteld? Wat was het eerste wat ze deden? Het belang van dit soort vragen is om ervoor te zorgen dat iedereen een duidelijke en gelijk beeld heeft van het behandeld vraagstuk/thema.
- Analyse van de boodschap.
  - Wat hebben ze willen zeggen?
  - Een beeld krijgen van welke problemen en dilemma's werden voorgesteld.
  - Hoe werden de problemen voorgesteld?
  - Hoe werden de problemen opgepakt?
- Relatie met de dagelijkse ervaring van de groep.
  Dit is het belangrijkste moment waarin wordt besproken wat de boodschap voor de doelgroep zelf betekent:
  - Gebeurt dit in de gemeenschap of groep?
  - Waarom gebeurt dit?
  - Wat kunnen we eraan doen?

Presentatie van de 5 technieken

Telkens schetsen wij eerst de technieken in een tabel. Dit om de trainer een snel inzicht te geven op de scharniermomenten van het toepassen van de techniek (tijdsduur, leerdoel, middelen en werkwijze). Daarna beschrijven wij uitgebreid de techniek. Wij doen dit in enkele gevallen aan de hand van een praktijkvoorbeeld uit de training die gegeven is in 2016/2017 onder de Afghaans-Nederlandse gemeenschap in Rotterdam en de Somalisch-Nederlandse gemeenschap in Tilburg.

TECHNIEK ‘BEELDHOUWEN’



Aandachtspunten voor de trainer:

- Bewaak de balans tussen gezelligheid en het volledig en correct overbrengen van de boodschap binnen de groep.

Korte beschrijving techniek ‘Beeldhouwen’

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	60 tot 90 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers bewustmaken van gezondheidsproblemen die zich binnen de gemeenschap afspelen.
3. Middelen	Je hebt materiaal nodig om de scene op te zetten. Zo’n scene kan zijn het na-bootsen van een wachtruimte, een spreekkamer of een woonkamer. Tip: vraag de deelnemers om jou te helpen.
4. Werkwijze	Bij de techniek ‘Beeldhouwen’ positioneert een aantal deelnemers uit de groep zich in de ruimte op een manier die een sociale thematiek/vraagstuk afbeeldt. Mensen zijn de ‘stof’ waaruit beelden vervaardigd worden. Het resultaat is een menselijke sculptuur die illustreert hoe de groep zich een sociale thematiek/vraagstuk voorstelt. Het laat zien welk begrip en welke kennis deze groep heeft van dit sociale vraagstuk. Bijvoorbeeld de berichtgeving van media in relatie tot gezondheid en armoede in achterstandswijken.

Uitgebreide beschrijving techniek 'Beeldhouwen'

Bij de techniek 'Beeldhouwen' positioneert een aantal deelnemers uit de groep zich in de ruimte op een manier die een sociale thematiek/vraagstuk afbeeldt. Mensen zijn de 'stof' waaruit beelden vervaardigd worden. Het resultaat is een menselijke sculptuur die illustreert hoe de groep zich een sociale thematiek/vraagstuk voorstelt. Het laat zien welk begrip en welke kennis deze groep heeft van dit sociale vraagstuk. Bijvoorbeeld de berichtgeving van media in relatie tot gezondheid en armoede in achterstandswijken.

Een voorbeeld uit Rotterdam

In onze workshops Popular Education met Afghaans-Nederlandse vluchtelingen in Rotterdam Delfshaven in het kader van het project Betere gezondheid, hadden wij als thema of probleem kunnen kiezen: de berichtgeving van media over gezondheid en armoede in achterstandswijken[2]. Deze tool hebben wij eerder niet gebruikt vanwege het te kleine aantal deelnemers (5).

Bij voldoende deelnemers hadden we de workshopdeelnemers kunnen vragen om twee aparte beeldhouwwerken te maken: Een eerste beeldhouwwerk over de wijze waarop media berichten over wat er gebeurt rondom gezondheid en armoede in Delfshaven. Een tweede beeldhouwwerk over het beeld dat de workshopdeelnemers zelf hebben over wat er werkelijk gaande is.

Aanpak

- De groep kiest eerst een thema. In dit voorbeeld de berichtgeving van media over gezondheid en armoede in Rotterdam Delfshaven.
- De begeleider legt de workshopdeelnemers uit hoe de techniek werkt. Zij/hij vraagt een vrijwilliger uit de groep om als eerste beeldhouwer op te treden.
- De vrijwillige beeldhouwer kan zoveel mensen (grondstof) als nodig is inschakelen en alle denkbare posities gebruiken die nodig zijn om zo goed mogelijk één boodschap te illustreren die over gezondheid en armoede in Rotterdam Delfshaven door de media verspreid wordt. Zodra dit is gebeurd, legt de persoon uit wat zij/hij met de sculptuur wil zeggen.
- De begeleider vraagt vervolgens aan de andere workshopdeelnemers wat zij denken van de eerste sculptuur en of zij wellicht een nieuw idee willen toevoegen of zelfs datgene dat afgebeeld is helemaal willen veranderen. Iemand die zelf deel uitmaakt van de huidige sculptuur en een idee heeft, kan vragen om vervangen te worden. Zij of hij stapt dan uit en wordt zelf de beeldhouwer.
- Iedereen die dat wenst, kan verder bouwen aan het standbeeld, hiervoor de hulp van andere workshopdeelnemers vragen en vervolgens het waarom uitleggen van haar/zijn keuzes.

[2] Wij kiezen dit voorbeeld omdat het dicht bij de realiteit van de workshopsdeelnemers komt. Een soortgelijk voorval heeft zich voorgedaan in een achterstandswijk van Rotterdam. De kwaliteitskrant Trouw heeft op 12 september 2016 een artikel geplaatst na onderzoek in de buurt over een project van Betere gezondheid in Oud-Charlois. Deze wijk grenst aan Delfshaven en is sociaaleconomisch gezien vergelijkbaar. De titel van het artikel luidt 'Gezondheid en armoede. Dit eten kinderen in de Rotterdamse achterstandswijk oud-Charlois'. Het artikel is geïllustreerd met een groot aantal schokkende foto's van slechte voeding. Het verhaal zelf is negatief. De buurtbewoners waren geschrokken. Zo ook de lokale projectleiders, het landelijk team van Gezonde Toekomst Dichterbij en de deelnemers van onze workshop. Op een landelijke bijeenkomst van projectleiders werd dit artikel voorgesteld als een schoolvoorbeeld van negatieve mediaberichtgeving over bewoners. Naar aanleiding hiervan is een workshop 'Omgaan met media' uitgevoerd.

- De begeleider vraagt vervolgens weer of iemand iets zou willen toevoegen of wijzigen aan de sculptuur. Dit proces gaat door totdat iedereen het erover is dat de sculptuur inzicht geeft in de wijze waarop de media berichten over gezondheid en armoede in Rotterdam Delfshaven.
- De begeleider kan iemand vragen om de verschillende aspecten van het beeld uit te leggen voordat iedereen gaat zitten, zodat iedereen een visueel beeld van het beeld heeft en haar betekenis kan onthouden.
- Een tweede sculptuur wordt direct na de eerste gemaakt om er achter te komen welk beeld in de groep leeft over wat er gaande is op het gebied van gezondheid en armoede in Rotterdam Delfshaven. Dezelfde procedure wordt gebruikt totdat consensus bereikt wordt. Weer wordt iemand gevraagd om de verschillende aspecten van het beeld uit te leggen, zodat iedereen begrijpt welke analyse de groep zelf maakt van de thematiek gezondheid en armoede in de wijk.
- Bespreking: de verschillen tussen de twee beelden, zowel qua inhoud als qua vorm, worden op een rij gezet op een presentatievel. De discussie kan dan verschillende richtingen opgaan, afhankelijk van de specifieke doelstellingen van de begeleiders voor het gebruik van de techniek.
  - Bespreking van het waarom van de verschillen. Hoe komen de media aan hun informatie? Hoe komen de kennisinstituten, de gemeenten, de zorg- en welzijnsaanbieders en anderen die alternatief materiaal produceren aan hun informatie? Hoe komen de buurtbewoners/ Afghaans-Nederlandse vluchtelingen aan informatie voor de tweede sculptuur die zij gemaakt hebben?
  - Identificatie van de belangrijkste aspecten van de negatieve berichtgeving: vervorming van informatie of het gebrek aan informatie in de media. Wat is de oorzaak van deze negatieve berichtgeving? Wat kunnen we doen aan vervormde berichtgeving in de media? Hoe kunnen we leren daarmee om te gaan?
  - Hiaten in de informatie wat betreft de punten die de media maken en waarover de Afghaans-Nederlandse vluchtelingen informatie missen. Wat zijn de belangrijkste gebieden waar meer informatie nodig is? Hoe verkrijg je informatie? Bijvoorbeeld via kennisinstituten, gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen.

Wat is er nodig?

Beeldhouwen duurt ongeveer een uur en vereist ten minste twintig mensen en een grote ruimte. Zijn er meer dan vijfendertig deelnemers en twee begeleiders, dan de groep in tweeën verdelen en de resultaten aan elkaar presenteren. In dat geval zijn er twee extra ruimtes nodig voor de voorbereiding en werkt men met twee sessies van één en een half uur. Ook nodig: een presentatievel en viltstift voor de bespreking.

Werkwijze

Voorbereiding

Kies een thema. Beeldhouwen kan gebruikt worden voor verschillende thema's. Bijvoorbeeld om inzicht te krijgen over de beelden die een groep heeft over algemene onderwerpen, zoals religie, democratie of gezondheid. Deelnemers aan de workshops zullen thema's voorstellen, zoals zorg en welzijn van Somalische en Afghaanse Nederlanders, de organisaties Stichting Sahan en Stichting Voice of Afghan Women, wat het zou moeten zijn en wat het zou kunnen zijn binnen tien jaar.

Het is belangrijk dat de begeleider de oefening duidelijk beschrijft aan de groep. Maak de deelnemers vooral helder hoe zij een eerste idee kunnen veranderen of aanpassen: de posities van mensen kunnen worden gewijzigd, nieuwe mensen kunnen worden ingebracht, gebaren van de mensen in het beeld kunnen worden veranderd.

Actie

- Geen voorafgaand overleg over het thema. Nadat uitleg is gegevens over de techniek, de eerste persoon vragen om te starten.
- De voorstelling wordt gemaakt door de gehele groep. In het proces om het beeld te maken, moet de begeleider ervoor zorgen dat iedereen gaandeweg het beeld begrijpt naarmate dit beeld evolueert.
- Iemand beschrijft alle onderdelen en zorgt voor consensus in de groep over het beeld alvorens naar de bespreking over te gaan. Indien twee groepen worden gebruikt, presenteert de eerste groep, gevolgd door een bespreking van het eerste beeld, voordat men naar de tweede presentatie en bespreking overgaat.

Bespreking

- De bespreking gaat in deze volgorde:
  - Presentatie doornemen.
  - Analyse van de boodschap.
  - Relatie met de dagelijkse ervaring van de groep, zoals toelichting onder Technieken inzetten.

  Bijzondere punten die focus verdienen zullen uiteraard variëren met het thema - denk aan de discussiemogelijkheden in het hierboven geschetste voorbeeld.
- Soms willen mensen de techniek zelf bespreken, zowel voor feedback over hoe mensen zich voelen over de leerervaring, maar ook zodat de deelnemers in staat zijn om de techniek zelf in eigen groep of organisatie toe te passen.


Handige tips

- Geeft geen deelnemer zich spontaan op om het beeldhouwwerk te starten, maak je geen zorgen. Je moet bereid zijn even te wachten. Er is bijna altijd wel iemand bereid om te van start te gaan. Het is een goed idee de groep te vertellen dat de start het enige moeilijke moment is. Aarzel niet om iemand in te schakelen waarvan je weet dat zij/hij het durft. Het helpt bij aanvang.
- Een suggestie - als toch niemand zich meldt - is dat een van de begeleiders begint met het beeld. Dit maakt de deelnemers duidelijk wat je van ze verwacht. Over het algemeen vinden deelnemers de oefening leuk. Deze is niet meer bedreigend zodra het eerste idee op de vloer staat.
- Maak duidelijk dat elke aanwezige één beeld gaat bouwen. Soms wil een enthousiasteling alles doen, wat de participatie van de hele groep onmogelijk maakt.
- Benadruk - en dit is belangrijk - dat de groep haar eigen uitleg/verhaal gaat maken.

Waarom en wanneer kun je de techniek 'Beeldhouwen' gebruiken?

Beeldhouwen heeft een aantal voordelen.
Het geeft een visueel overzicht: het helpt de deelnemers op hun eigen manier en op een duurzame wijze de verbindingen te zien tussen stukjes informatie.
Omdat het relatief kort van duur is, maakt de techniek 'Beeldhouwen' tijdwinst mogelijk als je met een grote groep werkt. Het past namelijk gemakkelijker in een avondprogramma.

Ten slotte is het ook een uitstekende teambuildingstool, die de hele groep betrekt bij het ontwikkelen van een gedeeld begrip van het thema.

Beeldhouwen kun je op verschillende manieren gebruiken, bijvoorbeeld:

- Aan het begin van een workshop om erachter te komen wat mensen weten over een thema.
- Als hulpmiddel voor het evalueren van het leren. Als 99% van de groep heel weinig over het thema weet, kun je beginnen met een beeld van wat ze wel weten. Zorg daarna voor informatie met audiovisuele middelen (YouTube-filmpje en dergelijke). Laat daarna het tweede beeld bouwen op basis van wat de groep geleerd heeft. Vergelijk de twee beelden en analyseer ze gezamenlijk.
- Als instrument voor het delen van informatie: het is geschikt in groepen waar sprake is van ongelijke informatie- en kennisniveaus tussen de deelnemers onderling.
- Om hiaten in kennis of informatie van de groep op te sporen. Het biedt de mogelijkheid nog niet bekende gebieden in kaart te brengen voor verdere studie.
- Om deelnemers in hun kracht te zetten. Het zorgt namelijk voor een hoog participatieniveau. De kennis van alle deelnemers wordt gebruikt om het beeld op te bouwen.
- Om een gedeelde analyse van het thema te doen. De ervaring leert dat er, zelfs wanneer er sprake is van tegengestelde standpunten in de groep, een poging wordt gedaan om positief om te gaan met deze verschillen.

TECHNIEK 'SOCIODRAMA'

Aandachtspunten voor de trainer

- Geef aan dat deelnemers gebruik mogen maken van zowel lichaamstaal als woorden.
- Stimuleer zoveel mogelijk het gebruik van objecten, zodat het meer gaat leven. Deelnemers mogen hun eigen objecten maken en gebruiken, zeker als het duidelijk maakt waar de actie plaatsvindt en wie de personages zijn.

Korte beschrijving techniek 'Sociodrama'	
Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	60 tot 90 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers bewustmaken van gezondheidsproblemen die zich binnen de gemeenschap afspelen.
3. Middelen	Je hebt materiaal nodig om de scene op te zetten. Zo'n scene kan zijn het nabootsen van een wachtruimte, een spreekkamer of een woonkamer. Tip: vraag de deelnemers om jou te helpen.
4. Werkwijze	Sociodrama is een techniek waarbij de deelnemers een bepaalde situatie gaan verbeelden door gebruik te maken van woorden, bewegingen, gebaren en objecten. Door het gebruik van Sociodrama kan een gebeurtenis uit de ervaring van de groep opnieuw worden gecreëerd en achteraf worden geanalyseerd.

Uitgebreide beschrijving techniek 'Sociodrama'

Sociodrama is een techniek waarbij de deelnemers een bepaalde situatie gaan verbeelden door gebruik te maken van woorden, bewegingen, gebaren en objecten. Door het gebruik van Sociodrama kan een gebeurtenis uit de ervaring van de groep opnieuw worden gecreëerd en achteraf geanalyseerd.

Uit de ervaring met het geven van de Train de Trainer in Rotterdam en Tilburg blijkt dat de techniek Sociodrama zeer goed ontvangen is bij de betrokken trainees/Community Werkers. Wij beschrijven hieronder uitgebreid de techniek aan de hand van de ervaring die bij de stichting Voice of Afghan Women in Rotterdam is opgedaan.

Een voorbeeld

In onze eerste training in 2016 met Afghaans-Nederlandse Community Workers was een thema waarmee wij aan de slag zijn gegaan 'gedwongen kinderhuwelijken'.

Aanpak:

- De begeleider legde uit wat nodig is om de belangrijkste problemen bij de bestrijding van gedwongen kinderhuwelijken te bepalen en prioriteren. Hierbij werden de belangrijkste punten in een verhaallijn vastgelegd. Deze verhaallijn werd aan de deelnemers voorgelegd in de vorm van een Sociodrama/theaterstukje van 5 minuten.
- Sociodrama werkt het beste met een groep van 25 tot 30 deelnemers. Grotere groepen worden verdeeld in subgroepen van 5-10 deelnemers.
- De tijd die de deelnemers hebben voor de voorbereiding werd benadrukt.
- Een aantal van de punten die naar voren kwamen in de kleine groepsdiscussie voorafgaand aan de voorbereiding van het Sociodrama waren:
  - Hand vragen.
  - Ouder dwingt kind.
  - Vader leidt, moeder doet mee.
  - Aankondiging huwelijk (na school).
  - Verdriet kind (leidt soms tot zelfmoord).
  - Vlucht kind.
  - Economische belangen familie (in Nederland en Afghanistan).
  - Ouders bespreken aankomende huwelijk.
- De groep besloot toen dat het draaiboek van het verhaal zou bestaan uit vier scènes rond vier momenten.
  - De eerste scène zou zijn: 'Hand vragen' (de ouders van de jongen vragen de hand aan de ouders van het meisje en maken economische/financiële voorstellen).
  - De tweede scène: 'Bespreking huwelijk' (de ouders van het meisje bespreken het aanbod van de ouders van de jongen en beslissen wat zij willen).
  - De derde scène: 'Aankondiging huwelijk' (de moeder kondigt het huwelijk aan het meisje aan in haar slaapkamer).
  - De vierde scène: 'Verdriet kind' (kind verdrietig in eigen slaapkamer).
- De groep bepaalde welke problemen zij zouden oppakken bij welke scène. Uiteindelijk besloten ze toen wie welke personage zou spelen. Er werd besloten om de derde scène te spelen ('Aankondiging huwelijk': de moeder kondigt het huwelijk aan het meisje aan in haar slaapkamer).
- De groep bepaalde vervolgens welk materiaal zij zou gebruiken. Zij maakten gebruik van tafels en stoelen die aanwezig waren in de oefenruimte. Tip: namen van personages kunnen worden geschreven op stukjes papier en geplakt op tafels en stoelen die gebruikt worden tijdens de workshop.

- Het Sociodrama werd gerepeteerd.
- De groep (2 van de 5 deelnemers) presenteerde het Sociodrama aan collega-deelnemers.
- In de bespreking vroeg de trainer de groep om de problemen te identificeren die door de scène geïllustreerd werden. Is er genoeg tijd, dan is er voor elke scène een presentatie. De problemen worden vermeld op een presentatievel. Mensen worden gevraagd of de presentatie relevant is voor situaties die ze zelf hebben meegemaakt.
- Tot slot worden de problemen die voor de workshopdeelnemers de belangrijkste zijn, samengevat en gepresenteerd op een whiteboard. Vervolgens worden deze problemen gebruikt als basis voor de rest van de sessie: er wordt geprobeerd om aanpakken van deze problemen samen te bepalen.

Wat is er nodig?

Aan tijd minimaal 2 uur gebaseerd op presentaties door drie groepen. Idealiter krijgt elke groep 45 minuten voorbereidingstijd, 15 minuten voor de presentatie en bespreking van de presentaties voor elke groep en 15 minuten voor de synthese. Het is nuttig om te zorgen voor constante actie en beweging: mensen vervelen zich snel als zij te veel tijd krijgen.
Belangrijk:

- Genoeg ruimte, zodat elke groep een plek heeft om voor te bereiden en een gezamenlijke grote ruimte voor de presentaties.
- Genoeg papier/post-it’s en viltstiften voor het markeren van tafels, stoelen, meubels en overige materiaal.
- Presentatievellen en viltstiften voor de bespreking.

Werkwijze

Voorbereiding

Alle deelnemers moeten een duidelijk en gelijk beeld hebben over welk thema wordt geïllustreerd door het Sociodrama voordat men in kleinere subgroepen gaat werken.

Maak de deelnemers duidelijk wat de opdracht is en hoeveel tijd de groepen hebben.

Actie

Als iedereen goed weet wat de opdracht is, wordt de workshop onderverdeeld in groepen van 5-10 mensen om het thema te bespreken. De bespreking gaat over wat men weet van het thema en hoe het zich tot de eigen ervaring verhoudt. De belangrijkste punten worden genoteerd en geprioriteerd.

Nadat de belangrijkste punten van de bespreking bij de actie genoteerd zijn, moeten de deelnemers helder hebben:

- In welke volgorde zij de problemen willen aanpakken. Welk scenario het wordt en welke personages (karakters) nodig zijn. Wie welk karakter gaat oppakken. Wanneer welk karakter zal optreden.

Zodra de verhaallijn en de personages/karakters zijn gekozen en hun plaats in het optreden duidelijk is, stelt men alle nodige materiaal vast. Vervolgens vindt een repetitie plaats. Op deze wijze is voor eenieder duidelijk wat zij/hij moet doen/spelen/illustreren.
Dan starten de presentaties.

Het is een goed idee een tijdslimiet voor de duur van de presentatie aan het begin te bepalen. Dit helpt de groep om het thema bondig te illustreren (5 minuten aanhouden is meestal een goede keuze).

Bespreking
Bespreking vindt plaats direct na elke presentatie. Let vooral op vraagstukken die onbewust worden weerspiegeld in het Sociodrama, maar niet verwoord zijn en tijdens de besprekingen voorafgaand aan de presentaties. Een samenvatting van de belangrijkste punten uit de besprekingen vindt plaats direct na elke presentatie.

 **Handige tips**

- Vraag mensen om zich uit te spreken, zodat iedereen ze kan horen.
- Herinner mensen eraan dat dit geen talentenjacht voor professionele acteurs is.

Waarom en wanneer kun je de techniek ‘Sociodrama’ gebruiken?

Een van de grote voordelen bij het gebruik van Sociodrama is het identificeren van problemen of aspecten van problemen die niet zichtbaar worden in een bespreking, maar die wel zichtbaar worden in non-verbale communicatie. De Community Workers voerden bijvoorbeeld tijdens de workshop in Rotterdam een Sociodrama uit over gedwongen kinderhuwelijken. Zij besloten om Sociodrama te gebruiken om de problemen te illustreren die ontstaan wanneer de ouders hun dochter dwingen te trouwen. In de aanpak van deze thematiek werden andere thematieken zichtbaar. De Community Workers besloten namelijk dat een man de personage van dochter zou spelen. De manier waarop deze man/Community Worker de rol van de ‘dochter’ speelde, maakte als het ware duidelijk dat het zijn ervaring was dat zijn ouders ongevoelig voor de problemen van zijn zus zijn. En dat hij met begrip en gevoeligheid als man en als broer wilde handelen. Dit vraagstuk van de verhouding man/vrouw en broer/zus zou nooit zijn verwoord in een bespreking, maar door het Sociodrama werd het wel zichtbaar.

Sociodrama kun je op verschillende manieren gebruiken
- Bepalen of en hoeveel mensen al weten over een thema.
- Diep inzicht krijgen op een bepaald aspect van een thema.
- Duidelijk maken welke conclusies uit de studie van een thema getrokken kunnen worden.

TECHNIEK 'ROLLENSPEL'





Aandachtspunten voor de trainer

- Vraag mensen om zich uit te spreken, zodat iedereen ze kan horen.
- Geef aan dat deelnemers gebruik mogen maken van zowel lichaamstaal als woorden.
- Herinner mensen eraan dat dit geen talentenjacht voor professionele acteurs is.
- Stimuleer zoveel mogelijk het gebruik van objecten, zodat het meer gaat leven. Deelnemers mogen hun eigen objecten maken en gebruiken, zeker als het duidelijk maakt waar de actie plaatsvindt en wie de personages zijn.

Korte beschrijving techniek 'Rollenspel'

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	45 tot 60 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers bewustmaken van gezondheidsproblemen die binnen de gemeenschap zich afspelen.
3. Middelen	Je hebt materiaal nodig om de scene op te zetten. Zo'n scene kan zijn het nabootsen van een wachtruimte, een spreekkamer of een woonka-mer. Tip: vraag de deelnemers om jou te helpen.
4. Werkwijze	Rollenspel maakt gebruik van gebaren, daden en woorden. Rollenspel illustreert de gedragingen van mensen, de kenmerken van bezigheden of beroepen en de denkwijzen. • Vraag aan de deelnemers of zij zich een situatie kunnen herinneren die zij of anderen in hun omgeving hebben meegemaakt, waar zij of anderen een botsing hebben ervaren in het kader van de gezondheid. Laat de deelnemers een gezondheidsprobleem kiezen (bijvoorbeeld taal-barrière in de gezondheidszorg). • Noteer de nodige rollen (bijvoorbeeld de huisarts en de patiënt). • Vraag de deelnemers om het probleem te beschrijven.

Uitgebreide beschrijving techniek 'Rollenspel'

Het Rollenspel is vergelijkbaar met Sociodrama. Terwijl beide gebruik maken van gebaren, acties en woorden, illustreert het Rollenspel de houding van mensen, de kenmerken van (sociale) functies, beroepen of beroepen en denkwijzen..

Men onderscheidt drie soorten rollenspel:

- Attitudes (een open houding, een autoritaire, gesloten houding).
- Functies, beroepen of sociale groepen (de huisvrouw, de huisarts).
- Denkwijzen (de geëmancipeerde vrouw, de seksist).

In dagdeel 2 van de training in Rotterdam in 2016 bij Stichting Voice of Afghan Women hebben wij de eerste variant geoefend. Het ging om rollen met betrekking tot de individualistische, afstandelijke houding van een (jonge) Hollands-Nederlandse dokter tegenover de groepsgerichte, empathische attitude van een (oudere) Afghaans-Nederlandse patiënt uit de eerste generatie.

Een voorbeeld

- De groep koos eerst een thema. De deelnemers werkten aan de verbetering van de gezondheid van Afghaanse Nederlanders. Zij hebben een aantal gedragingen van Nederlandse dokters en Afghaans-Nederlandse patiënten geïdentificeerd die zij problematisch vonden.
- De deelnemers gaven twee voorbeelden uit eigen ervaring:
  - "Bij doktersbezoek weigerde de dokter mij een hand te geven wanneer ik binnenkwam. Zij reageerde vervolgens niet op mijn vragen."
  - "Een oudere Afghaans-Nederlandse dame op doktersbezoek bleef herhalen met veel gebaren en in gebrekkig Nederlands dat zij "overal pijn" had. Zij hield lange verhalen in haar moedertaal. De Nederlandse dokter, alhoewel vol begrip en geduld, verstond en begreep er niets van."
- Een paar trainingsdeelnemers speelden de gedragingen van dokter en patiënt na zoals in de gegeven voorbeelden. De trainingsgroep reageerde en zocht antwoorden voor de aanpak van de situatie.
- De gevonden aanpakken werden gespeeld door de trainingsdeelnemers.
- De groep reageerde op de gevonden aanpakken. De beste aanpakken werden gekozen en besproken.

Wat is er nodig?

- De tijd kan variëren, afhankelijk van het aantal betrokkenen en het aantal rollen dat besproken moet worden. Het gebruik van rollenspellen om te kijken naar denkwijzen, inclusief de voorbereidingstijd, kan een volledig trainingsdagdeel in beslag nemen. Rollenspellen van attitudes vergen over het algemeen 30 minuten voor voorbereiding, 5 minuten per subgroep voor presentatie en nog eens 20 minuten voor discussie.
- Afhankelijk van de grootte van de groep is één grote ruimte voldoende, waarbij subgroepen zich in de hoeken voorbereiden.
- Presentatievellen en viltstiften voor het plenaire gedeelte.

Werkwijze

- Rollenspel attitudes:
  - De groep kiest het thema. Er wordt een aantal moeilijke attitudes gekozen.
  - Om de deelnemers te helpen creatief op de attitudes te reageren, kunnen ze in subgroepen verdeeld worden. In deze groepen voeren zij de rollenspellen uit: de attitudes en de mogelijke reacties daarop. De subgroepen kunnen één of meerdere attitudes behandelen. In dit laatste geval kiezen zij uit de lijst van attitudes een aantal die ze het meest problematisch vind.
  - Vervolgens kiest elke subgroep de beste antwoorden en oplossingen en draait een proef rollenspel.
  - Elke subgroep presenteert zijn rollenspel(len) aan de rest van de workshopleden en die voegen verdere punten toe en/of bespreken de impact van de reacties.
- Rollenspel beroepen, functies of sociale groepen:
  - Kiezen van het thema. De keuze van het thema hangt af van wat de groep wil bereiken. Bijvoorbeeld de presentatie van een thematiek aan buitenstaanders (medische professionals, eigen gemeenschap, buurtbewoners, politici). De keuze van een thema kan bijvoorbeeld samenhangen met de doelgroep van het rollenspel.
  - De deelnemers verdelen zich in kleine groepjes om het thema te bespreken. De rollenspellen worden afgestemd op de doelgroep: wie wordt benaderd (bijvoorbeeld huisartsen), wat zijn de ervaringen met deze doelgroep qua attitudes, vooroordelen, belangen en hoe zij naar de vluchtelingen gemeenschap kijken?
  - Vervolgens rangschikt de subgroep alle gevonden argumenten die gebruikt worden voor de presentatie alsmede de waarschijnlijke reacties van de doelgroep. Dan draaien de subgroepen plenair een proef van hun rollenspel(len).
  - Na de plenaire presentaties voegen de andere deelnemers vervolgens nog meer punten toe waarvan ze het gevoel hebben ze gemist te hebben of waarvan ze denken dat ze een verkeerde voorstelling van zaken geven.
- Rollenspel denkwijzen:
  - Rollenspel kan ingezet worden om na te gaan hoe omstanders (medische professionals) kijken naar vluchtelingen in Nederland. Om dit in beeld te krijgen kan de groep gevraagd worden om dit op te zoeken met krantenartikelen, YouTube-filmpjes, affiches van gezondheidscampagnes onder vluchtelingen en dergelijke. En uiteraard vanuit storytelling uit eigen ervaring.
  - Deelnemers bereiden een discussie voor (bijvoorbeeld een paneldiscussie) die een verscheidenheid aan manieren van denken over vluchtelingen voorstelt. Dit begint door eerst te bepalen wat de belangrijkste punten zijn die elk personage over het thema zou maken.
  - De groep kiest dan voor elk thema de beste argumenten en draait plenair een proef van het rollenspel.

Bij de plenaire bespreking van de presentaties worden de gebruikte argumenten op een presentatievel in kaart gebracht. Daarbij worden de aannames besproken waarop elke presentatie is gebaseerd, de belangen die vertegenwoordigd zijn en dergelijke om te analyseren. Zo krijgen deelnemers een betere beeld van hun perspectief op het thema.

Werkwijze

Dezelfde stappen worden gevolgd als bij Sociodrama beschreven. Het verschil is dat voor Rollenspel de personages en hun attitudes het belangrijkste element zijn in plaats van een reeks gebeurtenissen die de verhaallijn van het Sociodrama vormen.

Voorbereiding

- Kies het thema.
- Zorg ervoor dat voor de deelnemers duidelijk is welke rollen ze moeten bespreken en presenteren en hoeveel tijd ze nodig hebben om zich voor te bereiden.

Actie

- Bespreek het thema in kleine groepjes (van 3-5 personen is het beste). De discussie moet zich toespitsen op de rol of rollen die moeten worden gepresenteerd en de argumenten die elke persoon in het echte leven zou gebruiken.
- Maak een schets van het verhaal of de argumenten om ze in een logische volgorde te presenteren. In rollenspellen is het belangrijk dat de houding en reactie van de personages duidelijk zijn.
- Plenaire presentatie van de rollenspellen.

Bespreking

In de discussie is het belangrijk om de personages, hun ideeën en gedrag/attitudes te benadrukken.



Handige tips

- Maak duidelijk dat de bespreking in subgroepen zich moet richten op het gedrag, de houding en de argumenten van de personages in hun respectievelijke rollen. De voorbereiding is belangrijk om te begrijpen (en te bespreken) welke rollen elke persoon gaat vertegenwoordigen.
- Idealiter moet je in groepjes van niet meer dan vijf personen werken.

Waarom en wanneer kun je de techniek 'Rollenspel' gebruiken?

- Voor het identificeren en begrijpen van verschillende manieren van denken over een probleem of situatie en niet noodzakelijk alleen vanuit je eigen perspectief.
- Zoals hiervoor vermeld in 'Rollenspel beroepen, functies of sociale groepen', is het ook nuttig om een activiteit (presentatie aan buitenstaanders) gezamenlijk voor te bereiden.
- Om bronnen van ervaring en kennis binnen een groep te identificeren. In het voorbeeld hiervoor is een sociale groep geïdentificeerd, c.q. een (oudere) Afghaans-Nederlandse patiënt uit de eerste generatie die ervaring heeft met (jonge) Nederlandse dokters. De 'bron' had nog nooit eerder de kans had gehad om deze ervaring te delen.
- Analyse en bespreking van attitudes of gedrag met betrekking tot een thema.
- Om een thema samen te vatten voor de groep, zodat iedereen een gelijk beeld heeft van het vraagstuk. Als het thema van de workshop bijvoorbeeld 'Gezondheidsachterstand onder vluchtelingen in Nederland' is, zou je als rollenspel een bijeenkomst kunnen organiseren tussen de betrokken vluchtelingenorganisaties en medewerkers van gezondheidsinstellingen, waarin de vluchtelingen zelf veranderingen schetsen die ze graag zouden zien in het gezondheidsbeleid.









TECHNIEK 'TEKENEN'





Aandachtspunten voor de trainer

- Benadruk dat het gaat om het in gesprek gaan met elkaar en niet om wie de mooiste tekening maakt. Iedereen kan het, je hoeft geen tekenaar te zijn.

Korte beschrijving techniek 'Tekenen'	
Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	20 tot 30 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers bewustmaken van gezondheidsproblemen die zich binnen de gemeenschap afspelen.
3. Middelen	Per deelnemer heb je 2 vellen papier en stiften nodig. Tip: zorg ervoor dat je de vellen papier kunt ophangen.
4. Werkwijze	Iedereen heeft ervaring met tekenen, maar velen van ons hadden die ervaring lang geleden op de basis- en middelbare school. Tekening als een didactisch hulpmiddel, is een proces waarvan het eindproduct een visuele afbeelding is of een tekening van de belangrijkste punten in de bespreking van een thema of vraagstuk. Vraag de deelnemers om te denken aan een gemeenschapslid die een gezondheidsprobleem heeft. Ga in gesprek met de deelnemers om ze te stimuleren het beeld concreet te maken.

Uitgebreide beschrijving techniek 'Tekenen'

Iedereen heeft ervaring met tekenen, maar velen van ons hadden die ervaring lang geleden op de basis- en middelbare school. Tekening als een didactisch hulpmiddel, is een proces waarvan het eindproduct een visuele afbeelding is of een tekening van de belangrijkste punten in de bespreking van een thema of vraagstuk.

Wat is er nodig?

Ongeveer 1,5 uur. Als er sprake is van tijdsdruk vanwege de lengte van de totale workshop, kunnen sommige grenzen worden voorgesteld voor de bespreking in kleine groepen (dat wil zeggen ongeveer 15 minuten voor bespreking en 30 minuten voor het tekenen.) Voor de bespreking, reken 3-5 minuten per tekening en een extra 20-30 minuten om de belangrijkste punten uit de resultaten van de oefening te halen. Belangrijk:

- Men heeft een heleboel gekleurde stiften/ markers nodig met diverse kleuren voor iedere groep en presentatievellen.

Werkwijze

Voorbereiding

Tekenen leent zich voor vele thema's. Hier volgen enkele voorbeelden:

- Een analyse van wat er gebeurt in een specifieke gemeente van Nederland onder Somalische/Afghaanse Nederlanders als het gaat om gezondheidszorg.
- Banden tussen verschillende Somalisch-/ Afghaans-Nederlandse gemeenschappen.
- Banden tussen de onderwerpen die van belang zijn voor groepen die op gezondheidskwesties in Tilburg en Rotterdam gericht zijn.

De trainer moet de taak verduidelijken en geeft aan hoeveel tijd de groepen hebben om de tekening te maken (minimaal 45 minuten). Een groep van 4-5 mensen lijkt optimaal te zijn om voor een maximale individuele deelname aan bespreking en tekening.

Actie

- De deelnemers bespreken en identificeren de punten die zij willen maken.
- De deelnemers bespreken vervolgens hoe zij hun ideeën willen visualiseren en gaan ze verder op papier zetten.
- Het is beter dat iedereen in de groep tekent en alle deelnemers moeten aangemoedigd worden waar nodig. Echter, een groep mag beslissen om één persoon aan te wijzen om de ideeën te tekenen die naar voren zijn gebracht door de rest van de groep. Dit is heel goed te doen op een collectieve manier als de persoon die tekent goed luistert naar de anderen en hun ideeën probeert te tekenen.
- Om gemakkelijker over te gaan van bespreking tot de visuele afbeelding van de hoofdpunten van de bespreking, met behoud van een visuele samenhang, kan men de suggestie doen dat de deelnemers een centrale voorstelling/idee of geografische begrip zoeken en kiezen waarin de overige delen van de tekening kunnen passen. Zodra dit besloten en getekend is, worden de overige ideeën die besproken zijn visueel gerelateerd aan de centrale voorstelling/idee of begrip. Deze 'ordening' van de tekening maakt alle onderdelen die getekend moeten worden beter handelbaar.
- De groep zal één of een aantal personen moeten kiezen die de tekeningen voor de rest van de workshopleden gaan uitleggen/ decoderen. De tekeningen worden aan de andere groepen voorgesteld, eerst door te

vragen of mensen zelf kunnen achterhalen welke punten de tekening probeert te maken en vervolgens het uit te laten leggen door de groep die het heeft gemaakt.

Als de tijd een probleem is, dan kunnen de tekeningen op een eenvoudige wijze uitgelegd worden.

Bespreking
De focus voor de dialoog is afhankelijk van het doel van de trainer in het gebruik van de oefening. Als de groep terugkomt met een onvolledige tekening - of heel weinig gevisualiseerd - probeer hun ervaring te gebruiken in de discussie. Benadruk dat het proces belangrijker is dan het product. Misschien hadden ze zo'n goede dialoog dat het gewoon uitliep, misschien vonden zij het erg moeilijk om in deze dialoog te focussen en konden daardoor niet komen met een idee om daaromheen hun punten te organiseren. Misschien zegt dat iets over hun relatie tot het thema en dergelijke.



Handige tips

- De meest voorkomende weerstand tegen het tekenen van workshopdeelnemers is het gevoel 'ik kan niet tekenen '. Het is dus belangrijk om aan het begin te benadrukken dat deze techniek niet wordt gebruikt om er achter te komen wie een kunstenaar is, maar om de discussie te verrijken en met elkaar te komen tot een gezamenlijk inzicht van een bepaald vraagstuk.
- Soms helpt het om vertrouwen te geven door de resultaten van een eerdere workshop te laten zien en te benadrukken dat ze stokfiguren en dergelijke moeten gebruiken. Als de weerstand naar inschatting waarschijnlijk zeer hoog is, kan de trainer de techniek gebruiken om iedereen te vragen zijn 'andere' hand te gebruiken, zodat iedereen op hetzelfde niveau zit.
- Mensen zouden moeten worden aangemoedigd om waar mogelijk vele kleuren en vette strepen te gebruiken, zodat de tekening goed is te zien op een afstand.

Waarom en wanneer kun je de techniek 'Tekenen' gebruiken?

Een tekening verrijkt een overleg. Bij overgaan van denken in woorden naar visueel, kunnen nieuwe ideeën ontstaan om het overleg te ondersteunen. Gedachten kunnen meer verscherpt worden door de vraag om ze te visualiseren. Dit spreekt deelnemers die verbaal niet sterk zijn of de taal niet goed beheersen meer aan, zodat ze in staat zijn om ideeën in beelden om te zetten. Tekenen is vooral nuttig in situaties waar lees- en schrijfvaardigheden zwak of afwezig zijn.

We kunnen de techniek 'Tekenen' op de volgende manieren inzetten

- In het kader van kennis
  Om na te gaan wat Community Workers weten over de gezondheid onder de Nederlandse bevolking in het algemeen en onder hun eigen gemeenschap door ze te vragen om een tekening te maken van wat zij denken dat er gebeurt in deze gemeenschappen.
  Tekenen is vooral handig voor het verkennen van situaties. Men kan beginnen met het beantwoorden van de vraag: 'Wat heeft dit met mij te maken?'.

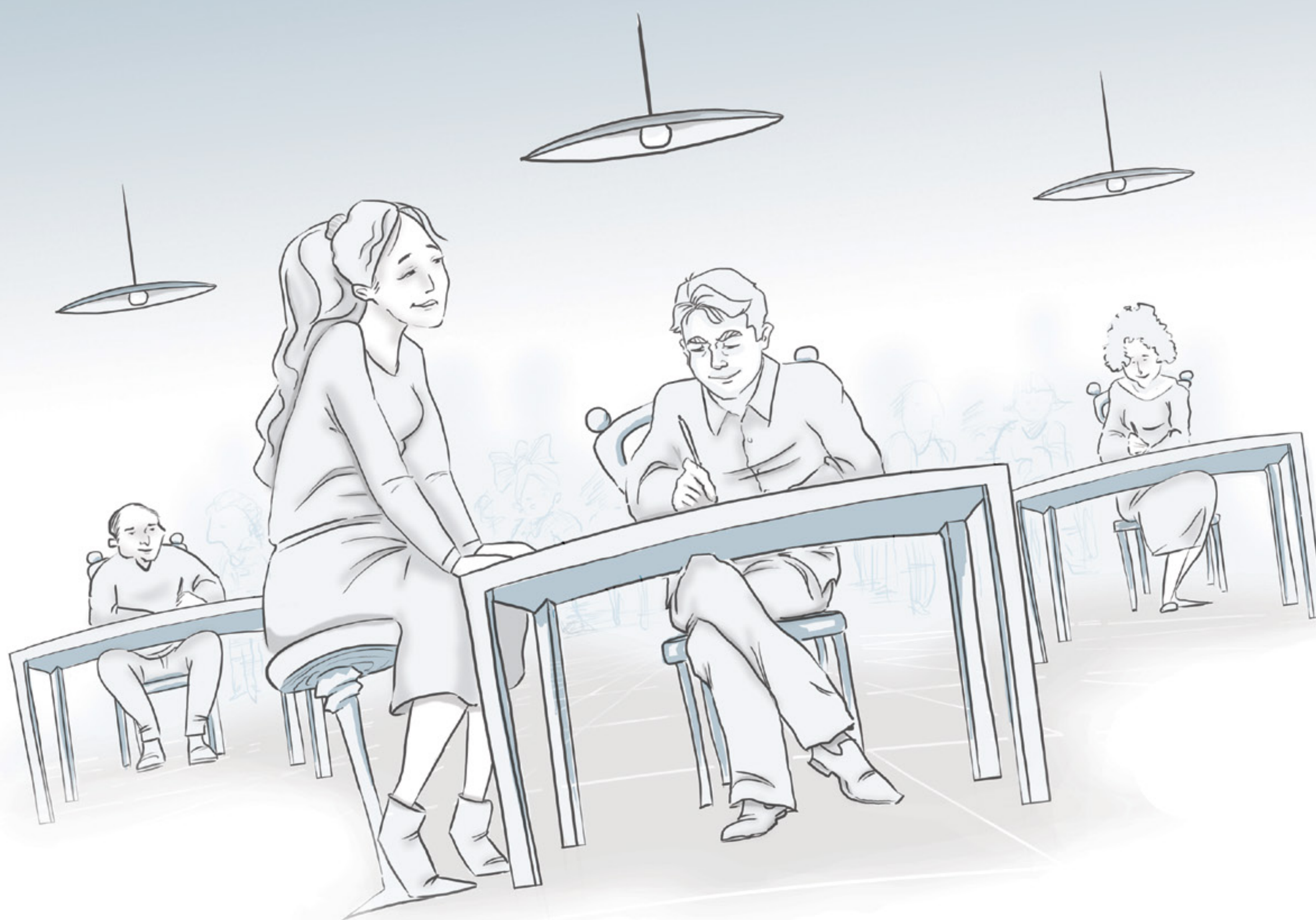
- In het kader van de actie op een thema
  Het project Betere gezondheid voor Somalische en Afghaanse Nederlanders heeft

als thema gezondheid onder Somalische/Afghaanse Nederlanders. Het heeft een actie-component dat gaat over het praten samen met de gemeenschap over haar gewoonten met betrekking tot gezondheid in Tilburg en Rotterdam, inclusief suggesties doen voor een aantal veranderingen in gedragingen. We hebben tekeningen gebruikt in een workshop om te bespreken wat de deelnemers denken dat gezondheidsgedrag is en zou moeten zijn binnen de Afghaans-Nederlandse gemeenschap. Deze gedragen hebben wij gevisualiseerd. Wij kwamen op bepaalde ideeën om het gedrag te veranderen. Daarna hebben wij gesproken over mogelijke manieren om de ideeën in praktijk te brengen. De groep stond positief tegenover het idee om gebruik te maken van tekeningen binnen de gemeenschap.

› Men kan de tekeningen ook in andere situaties gebruiken
Van belang is het wel te benadrukken dat het proces veel belangrijker is dan het eindproduct. Soms kunnen de groepstekeningen hergebruikt worden in andere situaties. Bijvoorbeeld de analyse/uitleg/’de-codering’ van gezondheidsgedrag in een Afghaans-Nederlandse vrouwengroep in Rotterdam zou kunnen worden hergebruikt in een bijeenkomst met andere vrouwengroepen in Rotterdam of elders of in een bijeenkomst met een Somalisch-Nederlandse groep. Een tekening kan worden de-gecodeerd naar aanleiding van een film of een diavoorstelling. Tekeningen kunnen gebruikt worden als posters, teasers, warming-up in community-bijeenkomsten of als nieuwsbrief materiaal.

› Met behulp van tekeningen van anderen - of een uitwisseling van tekeningen
Zo zouden Afghaanse-Nederlanders uit Rotterdam betrokken kunnen worden bij een uitwisseling van tekeningen van vrouwen in Rotterdam en van vrouwen uit de Somalische-Nederlandse gemeenschappen in Tilburg. De Rotterdamse tekeningen kunnen gebruikt worden in het project Betere gezondheid voor Somalische en Afghaanse Nederlanders in Tilburg. Een lijst met vragen kan worden opgesteld hoe om te gaan met de tekeningen, zodat Community Workers in Tilburg ze kunnen gebruiken. Community Workers uit Rotterdam kunnen tekeningen naar Tilburg meenemen die gemaakt zijn door Afghaans-Nederlandse vrouwen in Rotterdam en vice versa. Community Workers kunnen deze tekeningen gebruiken zoals hierboven, of als een middel voor het vergelijken van de analyse die door de Afghaans-Nederlandse vrouwen in Rotterdam is gemaakt met de analyse van de Somalisch-Nederlandse vrouwen uit Tilburg en andersom. Een stap verder: de vrouwen zelf reizen heen en weer tussen Rotterdam en Tilburg om van elkaar te leren.

TECHNIEK 'LIEDJES SCHRIJVEN'





Aandachtspunten voor de trainer

- Liedjes schrijven is handig om veel animo in een groep voor een bepaalde thematiek te stimuleren. Het is niet geschikt voor diepgaande discussies.
- Met alles kun je muziek maken. Bijvoorbeeld: trommelen op een tafel, op de benen, klappen met de handen. Improviseer als je geen muziekinstrument voorhanden hebt.
- Mensen vinden het leuk om voor iemand in het bijzonder te schrijven en te zingen.

Korte beschrijving techniek 'Liedjes schrijven'	
Onderwerp	**Omschrijving**
1. Tijdsduur	30 tot 45 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers bewustmaken van gezondheidsproblemen die zich binnen de gemeenschap afspelen.
3. Middelen	Vellen papier en pennen.
4 . Werkwijze	In deze techniek gaat het om collectief de tekst van een liedje te schrijven met betrekking tot een thema of vraagstuk, zoals bijvoorbeeld besproken werd in het kader van het project Betere gezondheid in Rotterdam begin november 2016, namelijk 'huwelijksdwang' in de Afghaans-Nederlandse gemeenschap. De melodie van het liedje wordt meestal geleend van een bekende 'meezinger' tune.

Uitgebreide beschrijving techniek 'Liedjes schrijven'

Zoals de titel al doet vermoeden, met deze techniek gaat het erom collectief de tekst van een liedje te schrijven met betrekking tot een thema of vraagstuk. De melodie van het liedje wordt meestal geleend van een bekende 'meezinger' tune.

Een voorbeeld uit de ervaring van Rotterdam begin november 2016 (Training dagdeel 3):

- De groep noemde een aantal thema's met betrekking tot specifieke problemen waarmee ze bezig waren, zoals gezondheid, vrouwenvraagstukken (huwelijksdwang) en dergelijke.
- De groep koos uiteindelijk voor het thema van huwelijksdwang en de specifieke taak was om te analyseren hoe vrouwen deze dwang ervaren. Opdracht was om een liedje in de eigen taal te bedenken waarin de belangrijkste punten uit de Afghaans-Nederlandse vrouwenervaring met huwelijksdwang zouden terugkomen.
- De groep besprak (in het Nederlands en in de eigen taal) de ervaringen en bepaalde de belangrijkste punten. Ze gaven vervolgens prioriteit aan de punten voor gebruik in het liedje.
- Zij kozen ook de melodie - een zeer bekend Afghaanse lied met een verwante thematiek.
- Een lid van de groep stelde voor om op de tafels te trommelen aangezien de groep over geen muziekinstrument beschikte.
- De groep bedacht een aantal zinnen in dialoog met elkaar en in een 'gedachtestroom' waaraan iedereen actief deelnam (in de eigen taal). Vervolgens werden de bedachte verzen snel verwerkt en gecheckt op relevantie met de belangrijkste punten van het gekozen vraagstuk huwelijksdwang.
- In principe hadden een paar 'try-outs' moeten plaatsvinden en daarna zou het nummer gepresenteerd moeten worden aan de deelnemers, maar de tijd en de opzet (kleine groep deelnemers) liet dat niet toe.
- Er volgde een korte uitwisseling over wat de hoofdpunten waren, de bruikbaarheid van het gereedschap en hoe het liedje praktisch kan worden gebruikt.

Wat is er nodig?

Reken ongeveer 30 minuten voor de voorbereiding:

- 3-5 minuten per groep voor de presentatie en 15 minuten bespreking. Heb je weinig tijd, dan kan elke groep gevraagd worden om het lied iets korter te maken - een couplet en een refrein.
- Presentatievellen, papier en pennen voor het opschrijven opnemen van het liedje (eventueel een recorder of een mobiel voor opname).

Werkwijze

Voorbereiding

Kies een thema. Het thema kan betrekking hebben op een algemeen gebied (gezondheidszorg in Tilburg of Rotterdam) of specifieker (zoals in de techniek Tekenen met 'huwelijksdwang').
Deelnemers kiezen meestal zelf voor het thema uit een lijst bedacht in een grotere groep.

Verdelen in groepen (4-6 personen is ideaal voor maximale participatie. Zorg ervoor dat de opdracht duidelijk is voor iedereen.

Actie

- In kleine groepjes worden de belangrijkste punten met betrekking tot het thema genoteerd en geprioriteerd.
- De groep kiest een melodie die bekend is, zodat mensen kunnen meezingen.
- Een notulist noteert de teksten. Elke groep vindt zijn eigen manier voor het schrijven van het lied. De meeste groepen gebruiken een 'gedachtestroom' aanpak waarbij mensen spontaan verzen of delen van verzen in de groep gooien naarmate de gedachten in ze opkomen.
- De teksten worden vervolgens getoetst aan de belangrijkste punten die eerder zijn genoteerd om ervoor te zorgen dat 'alles is gedekt'. Het lied schrijft men op presentatievellen in grote letters, zodat iedereen het kan zien/lezen en er vindt ten minste een try-out plaats.
- De presentatie kan opgenomen worden.

Bespreking

- Door het opgewekte karakter van deze techniek kan het moeilijk zijn om een gerichte bespreking over de inhoud van de liedjes te hebben. Meestal willen deelnemers snel overgaan naar de hoe-vraag: hoe de nummers kunnen worden gebruikt.
- Streef ernaar om zowel de inhoud als het hoe te bespreken.





Handige tips

- Muziekinstrumenten, inclusief geïmproviseerde instrumenten kunnen veel toevoegen aan een liedjespresentatie. Echte instrumenten zijn ook niet (altijd) nodig. Tafels kunnen heel goed als drums gebruikt worden.
- Mensen vinden het leuk om een lied te schrijven voor een bepaald persoon, bijvoorbeeld uitvoerders/management van een zorg- en welzijnsinstelling, wethouder zorg, burgemeester van Rotterdam, minister/staatsecretaris Zorg en Welzijn, premier, gemeenteraadsleden/Kamerleden, of mannen/vrouwen uit de eigen gemeenschap.

Waarom en wanneer kun je de techniek 'Liedjes schrijven' gebruiken?

Een van de belangrijkste voordelen van samen liedjes schrijven, is dat de presentatie van de nummers een goede teambuilder is. Leuk, omdat veel liedjes humoristisch zijn. Het is belangrijk om ook niet te vergeten dat het liedjes schrijven geen techniek is die diepgaande discussie over een kwestie stimuleert.

Liedjes schrijven kun je op de verschillende manieren gebruiken:

- Om samen te vatten en de meest belangrijke punten te prioriteren in de bespreking van een thema/vraagstuk aan het einde van het programma.
- Om de creativiteit en een ander perspectief op kunst en cultuur aan te moedigen:
  - Liedjes schrijven kan leiden tot een vruchtbare dialoog over de (eigen) cultuur en vaak gaan de deelnemers nadenken over hoe we consumenten zijn van de (eigen) cultuur in onze samenleving in plaats van de makers ervan. Bijvoorbeeld de cultuur van onderdrukking van vrouwen.
- Het maken van een lied is op zichzelf een moment van empowerment voor mensen - een manier om zelf het initiatief te nemen voor een beetje eigen creatie.
- Als onderdeel van een actie op een thema/vraagstuk. Bijvoorbeeld gezondheidzorg: wanneer het geschreven is in de vorm van een boodschap over 'huwelijksdwang'. Dat kan vervolgens verspreid worden in de gemeenschap en dan hebben mensen in feite actie ondernomen door de oefening van liedjes schrijven.
- In workshops Popular Education noemen mensen vaak de volgende manieren om liedjes te gebruiken in follow-up-activiteiten:
  - In demonstraties, manifestaties.
  - Voor het plaatsen in nieuwsbrieven bij wijze van samenvatting/samenvattend verslag van een conferentie of workshop.
  - Als een performance die in een vergadering of conferentie uitgevoerd kan worden.

EXTRA WERKVORMEN*

Beeldhouwen

Beeldhouwen: 1. Emotie nabootsen	
Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	10 tot 30 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers leren kijken, leren reflecteren middels beelden, bewustmaken van het gebruik van gelaatsuitdrukkingen en houding om een boodschap over te brengen.
3. Middelen	Geen middelen nodig.
4. Werkwijze	• Verdeel de groep in twee groepen. Laat beide groepen tegenover elkaar staan met een paar meter afstand tussen elkaar. Iedereen heeft een medespeler waar hij/zij tegenover staat. • Verzin een emotie. Geef een groep even de tijd om na te denken over hoe deze emotie uit te beelden. Tel tot drie, klap in de handen, en op dat moment draait de groep zich tegelijkertijd om en maakt ieder voor zich een beeld van deze emotie. Bekijk de beelden met deandere groep en vergelijk ze.

* met dank aan Formaat, werkplaats voor participatief drama

Beeldhouwen: 2. Klei en de beeldhouwer

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	10 tot 15 minuten.
2. Leerdoel	De deelnemers inzicht geven in het gebruik van gelaatsuitdrukkingen en houding om een boodschap over te brengen.
3. Middelen	Geen middelen nodig.
4. Werkwijze	• De oefening doe je in tweetallen. Vraag iedereen een partner te zoeken. Vraag ieder duo af te spreken wie persoon A en wie persoon B is. Vertel dat persoon A de beeldhouwer is en persoon B de homp klei. • Geef zelf een voorbeeld met een vrijwilliger. Beweeg ieder lichaamsdeel van de vrijwilliger in een houding, die de 'klei' vasthoudt. Dit kan met details zoals wijzen met vingers. Gezichtsuitdrukkingen kun je zelf voordoen, zodat de klei deze kan kopiëren. Vervolgens gaan de tweetallen zelf aan de slag met het maken van een beeld, daarna wisselen A en B. Vraag de deelnemers om te proberen dit in absolute stilte te doen. • Als een deelnemer klaar is, vraag haar/hem rond te wandelen en te kijken naar de andere beelden in de ruimte. Stel daarbij vragen, zodat deelnemers leren kijken: Wat hebben alle beelden met elkaar gemeen? Wat vindt men leuk aan ieder model? Wat voor titels zou je de beeldhouwwerken geven?

Kennismakingsspellen

Kennismakingsspellen[3] zijn belangrijk voor het werkproces tijdens de training om de deelnemers het gevoel te geven dat het leuk en veilig is, om ze in beweging en enthousiast te krijgen en om te zorgen dat zij elkaars namen leren kennen. Het begint met individualisering dat ieder zich goed naar elkaar toe verhoudt, ook kwetsbaar als dat moet, dat iedereen in de groep weet wie je bent en dit waardeert.
Onderstaande spellen hebben wij gebruikt tijdens de training in Rotterdam en Tilburg. Deze werden gewaardeerd.

1 Namenspel met bal	
Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	• Fysieke opwarming, namenspel, groepsvorming. • Erkenning geven aan en krijgen van anderen.
3. Middelen	Een bal.
4. Werkwijze	• De deelnemers staan in een kring. • De deelnemers spreken éénmaal hun voornaam en achternaam hardop uit. • De trainer start het spel en gooit de bal naar een deelnemer, terwijl hij/zij de voornaam van de vanger roept. • Als de naam correct is, wordt de vanger gooier en gooit de bal naar een andere deelnemer, terwijl hij/zij de voornaam van de nieuwe vanger roept. • Als de gooier de verkeerde naam roept, corrigeert de deelnemer die de bal vangt haar/hem en gooit de bal terug. De gooier herstelt dan de eerdere fout. • Wanneer iedereen de voornaam van iedereen kent, wordt er een tweede ronde gespeeld waarin voornaam en achternaam geroepen worden. • Wanneer iedereen de voornaam en achternaam van iedereen weet, stop je het spel.

[3] Zie: Luc Opdebeeck en Karin Gevers, Een scene schoppen. Theorie en praktijk van het participatief drama, incl. 175 spellen, oefeningen en technieken. Rotterdam: Formaat, 2014, 240 blz.

2 Namen op de tamboerijn

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	Fysieke opwarming, namenspel, groepsvorming, introductie tot spel.
3. Middelen	Een tamboerijn.
4. Werkwijze	• De deelnemers staan in een kring. • De trainer start het spel: zij/hij spreekt éénmaal haar/zijn voornaam en achternaam hardop uit. Tegelijkertijd slaat zij/hij een eenvoudige ritme op de tamboerijn. Daarna geeft hij de tamboerijn aan iemand anders. • De persoon die de tamboerijn ontvangt, doet hetzelfde. • De tamboerijn gaat rond totdat iedereen aan de beurt is geweest. • Het spel wordt een tweede keer herhaald, maar deze keer belichaamt elke deelnemer iets dat zij/hij zeker niet is (bijvoorbeeld verlegen of agressief). • Het spel wordt een derde keer herhaald, maar deze keer belichaamt elke deelnemer iets dat zij/hij is (bijvoorbeeld: moedig of bescheiden).

3 Cirkel van naam die echoot in de ruimte

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	Fysieke opwarming, namenspel, groepsvorming.
4. Middelen	Geen middelen nodig.
5. Werkwijze	• De deelnemers staan in een cirkel. • De trainer vraagt ze een manier te herinneren waarop hun eigen naam gebruikt of uitgesproken wordt door anderen. • De deelnemers doen dit om de beurt voor. • De groep herhaalt dat en echoot de naam in de ruimte, waarbij deze steeds zachter wordt tot het geluid uitdooft. Tip: begin zelf het spel.

4 Iedereen die…

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	Fysieke opwarming, kennismaking.
3. Middelen	Stoelen.
4. Werkwijze	• Iedereen zit in een ruime cirkel op stoelen. • De trainer staat in het midden en heeft als enige geen stoel. Hij begint met 'Iedereen die'. En zegt dan iets dat geldt voor haar- of hemzelf. Bijvoorbeeld: 'iedereen die halal eet'. • Iedereen die halal eet, moet nu opstaan en een andere stoel kiezen. Ook de persoon in het midden gaat een stoel pakken, dus er zal iemand anders in het midden overblijven die opnieuw zegt 'Iedereen die' en dan iets zegt dat geldt voor deze persoon. Tip: deze oefening kan naar behoefte verdiept worden in verschillende stappen, bijvoorbeeld: • Allerlei vragen op het gebied van ervaren gezondheid. • Het mag niet gaan over zaken die je aan de buitenkant van iemand kunt zien (dus geen uiterlijkheden als oogkleur of gewicht). • Het gaat over je toekomstdromen of wensen, de dingen die je graag nog zou willen als het gaat om gezondheid.

5 Gemeenschappelijke delers

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	10 tot 15 minuten.
2. Leerdoel	Kennismakingsspel.
3. Middelen	Geen middelen nodig.
4. Werkwijze	• De deelnemers maken tweetallen. • Ieder tweetal krijgt kort de tijd om in gesprek met elkaar op zoek te gaan naar gemeenschappelijke delers. Dit kan op elk terrein liggen (werk, opleiding, woonplaats, vrijetijd en dergelijke). • Als de tijd om is, kunnen alle tweetallen hun gemeenschappelijke delers plenair noemen.

6 Sleutelbos

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	Kennismakingsspel.
3. Middelen	Geen middelen nodig.
4. Werkwijze	• Vraag aan de deelnemers om zichzelf voor te stellen aan de groep aan de hand van zijn/haar sleutelbos. • Elke deelnemer pakt zijn sleutelbos en vertelt welke sleutels er aan zitten en wat de betekenis daarvan is voor hem/haar zelf. Tip: Doe het zelf eerst voor. Het is de bedoeling dat je een verhaal vertelt over jezelf aan de hand van de sleutels. Bijvoorbeeld “Dit is de sleutel van mijn fiets. Ik hou erg van fietsen. Elk weekend ga ik samen met mijn kinderen fietsen.”.

7 Waar/niet waar?

Onderwerp	Omschrijving
1. Tijdsduur	15 tot 20 minuten.
2. Leerdoel	Kennismakingsspel.
3. Middelen	Geen middelen nodig.
4. Werkwijze	• Verdeel de deelnemers in tweetallen. • Vraag de deelnemers om in het gesprek 2 waarheden en 1 leugen over zichzelf te vertellen. De ander moet vervolgens raden welke van de 3 de leugen is. • Vervolgens worden de rollen omgedraaid.

DRAAIBOEK TRAINING VOOR COMMUNITY WORKERS

Draaiboek training voor community workers
Opzet draaiboek beoogt de vervlechting van inhoudelijke en procesmatig dimensies van de training met duidelijke verbinding en feedback tussen de (vier) verschillende onderdelen van de training. De opzet versterkt de nieuwe opgedane ideeën en verworven kennis en maakt duidelijk hoe de verschillende aspecten (inhoudelijk/proces) met elkaar verbonden zijn en elkaar versterken.

Aan het einde van de training hebben de Community Workers leren trainen:

- Vanuit de filosofie van Popular Education.
- Vanuit de herhalende Popular Educationcyclus van collectieve bewustwording actie/reflectie actie. Volgens deze cyclus komen mensen die vergelijkbare maatschappelijke ervaringen delen vanwege acties die zij ondernomen hebben, bij elkaar om deze ervaringen kritisch te analyseren en te bespreken. Vervolgens bepalen zij welke collectieve vervolgacties zij gaan ondernemen voor positieve sociale verandering.
- Met gebruik van de kerntools van de methodiek van Popular Education (Beeldhouwen, Sociodrama, Rollenspellen, Tekenen, Liedjes schrijven).

De training is erop gericht dat de Community Workers die deelnemen:

- Elkaar en de trainers aanspreken als co-learners/co-lerenden (samen leren vanuit de praktische ervaring, de bezorgdheid en de passie van de deelnemers zelf) zodat zij samen kritisch reflecteren.
- Kritisch reflecteren (bewustwording) op het sociaal vraagstuk van gezondheid binnen de Afghaanse en Somalische groep en vervolgens acties bepalen.
- Acties bepalen die zij gezamenlijk willen ondernemen voor positieve verandering.

In het perspectief van Popular Education hanteren de trainers de volgende uitgangspunten:

- Gedeelde autoriteit: iedereen traint en iedereen leert (de Community Worker ook).
- Samen bouwen aan kennis: startpunt is de ervaring die onder deelnemers aanwezig is.
- Niemand is ‘expert’: wederzijds respect voor kennis en ervaring die deelnemers meenemen in het proces.
- Samenwerking: de Community Worker in haar/zijn rol van trainer ondersteunt de deelnemers bij het ontwikkelen van ideeën en het verwerven van vaardigheden, waarbij zij/hij zich committeert om mee te doen aan de actie.

Opzet draaiboek

Duur van de training
De training duurt viermaal 1 dagdeel.
Intake vooraf
Doel: Het bepalen van wat de belangrijkste uitdagingen zijn voor Community Workers in het begeleiden van groepen.

Doelen van de training

Community workers ontwikkelen:

- Rol van de Community Worker als trainer in de context van gezondheidsbevordering van een groep vanuit de methode van Popular Education:
  - Inzicht in wat de werkwijze Popular Education inhoudt en hoe het bijdraagt aan gezondheidsbevordering.
  - Inzicht in welke gezondheidsproblemen er (overmatig) spelen binnen de Somalische en Afghaanse groep (obesitas, roken, alcoholisme en dergelijke) en hoe dit samenhangt met de sociale positie van de groep.
  - Motivatie om Popular Education in te zetten.
  - Houding gericht op onderlinge samenwerking als Community Workers en leren van elkaar gedurende het project.
- Het kennen en herkennen van de belangrijkste manieren van leren van mensen om hun eigen gezondheid te verbeteren:
  - Inzicht in wat mensen kan motiveren om hun eigen gezondheid te bevorderen.
  - Inzicht in hoe mensen nieuwe kennis en vaardigheden kunnen leren om hun eigen gezondheid te verbeteren.
- Identificeren van tools en methodieken om gezondheid te verbeteren vanuit Popular Education:
  - Vaardigheden en technieken eigen maken om positieve vragen te stellen over gezondheid (onder andere gebruikmakend van Appreciative Inquiry).
  - Vaardigheden en technieken eigen maken om te werken met non-verbale technieken (onder andere muziek, theater, plaatjes, beelden, kunst).
  - Vaardigheden om mensen uit de eigen gemeenschap te motiveren om activiteiten op te zetten en hier aan deel te nemen, gericht op gezondheidsbevordering.
- Aansluiten in gedrag en houding als Community Workers bij de doelgroep:
  - Motivatie om op zichzelf te reflecteren in gesprek met de doelgroep en waar nodig bij te sturen om aansluiting te houden met de doelgroep.

Resultaten van de training

Aan het einde van de training hebben Community Workers:

- Er weet van wat de werkwijze Popular Education inhoudt en hoe het bijdraagt aan gezondheidsbevordering.
- Weet van welke gezondheidsproblemen er (overmatig) spelen binnen de Afghaanse en Somalische groep (obesitas, roken, alcoholisme en dergelijke) en hoe dit samenhangt met de sociale positie van de groep.
- Motivatie om Popular Education in te zetten.
- Een houding gericht op onderlinge samenwerking als Community Workers en leren van elkaar gedurende het project.
- Weet van wat mensen kan motiveren om hun eigen gezondheid te bevorderen.
- Weet van hoe mensen nieuwe kennis en vaardigheden kunnen leren om hun eigen gezondheid te verbeteren.

- Vaardigheden en technieken eigen gemaakt om positieve vragen te stellen over gezondheid (onder andere gebruikmakend van Appreciative Inquiry).
- Vaardigheden en technieken eigen gemaakt om te werken met non-verbale technieken (onder andere muziek, theater, plaatjes, beeldende kunst).
- Vaardigheden om mensen uit de eigen gemeenschap te motiveren om activiteiten op te zetten en hier aan deel te nemen, gericht op gezondheidsbevordering.
- Motivatie om op zichzelf te reflecteren in gesprek met de doelgroep en waar nodig bij te sturen om aansluiting te houden met de doelgroep.



Bijlage 1: Voorbeeld draaiboek dagdeel 1

Benodigde tijd
3 uur (180 min)
Faciliteiten en materiaal
Beamer, laptop, naamstickers, flipover, stiften, vellen papier

Leerdoelen

- Inzicht in wat de werkwijze Popular Education inhoudt en hoe het bijdraagt aan gezondheidsbevordering (1a).
- Inzicht in welke gezondheidsproblemen er (overmatig) spelen binnen de Somalische en Afghaanse groep (obesitas, roken, alcoholisme en dergelijke) en hoe dit samenhangt met de sociale positie van de groep (1b).
- Motivatie om Popular Education in te zetten (1c). Houding gericht op onderlinge samenwerking als Community Workers gedurende het project (1d).
- Inzicht in wat mensen kan motiveren om hun eigen gezondheid te bevorderen (2a).
- Vaardigheden en technieken eigen maken om te werken met non-verbale technieken (onder andere muziek, theater, plaatjes, beelden, kunst) (3b).

draaiboek dagdeel 1

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Inloop	Koffie/Thee/Koekje. Klaarzetten materiaal.	Laptop & beamer Presenta-tievellen
30 min	Introductie Kennisma-king	Welkom. Programma. Kennismakingsoefening over motivatie deelnemers en hun expertise (1c). Gemeenschappelijke delers In tweetallen moeten de deelnemers zoveel mogelijk gemeenschappelijke delers vinden. Dat kan op elk terrein liggen (werk, opleiding, vrije tijd en dergelijke). Vaak ontdekken ze dan verrassende gemeenschappelijkheden of juist dat dingen niet gemeenschappelijk zijn die ze wel hadden verwacht. Na afloop kun je het plenair bespreken en de uitkomsten in de groep uitwisselen. Sleutelbos Elke deelnemer stelt zich voor aan de hand van zijn/haar sleutelbos. Elke deelnemer pakt zijn sleutelbos en vertelt welke sleutels er aan zitten. Waar/niet waar? Elke deelnemer vertelt 3 bijzonderheden over zichzelf waarvan er 1 niet waar is. De rest van de deelnemers moeten raden welke van de 3 bijzonderheden niet waar is.	

draaiboek dagdeel 1

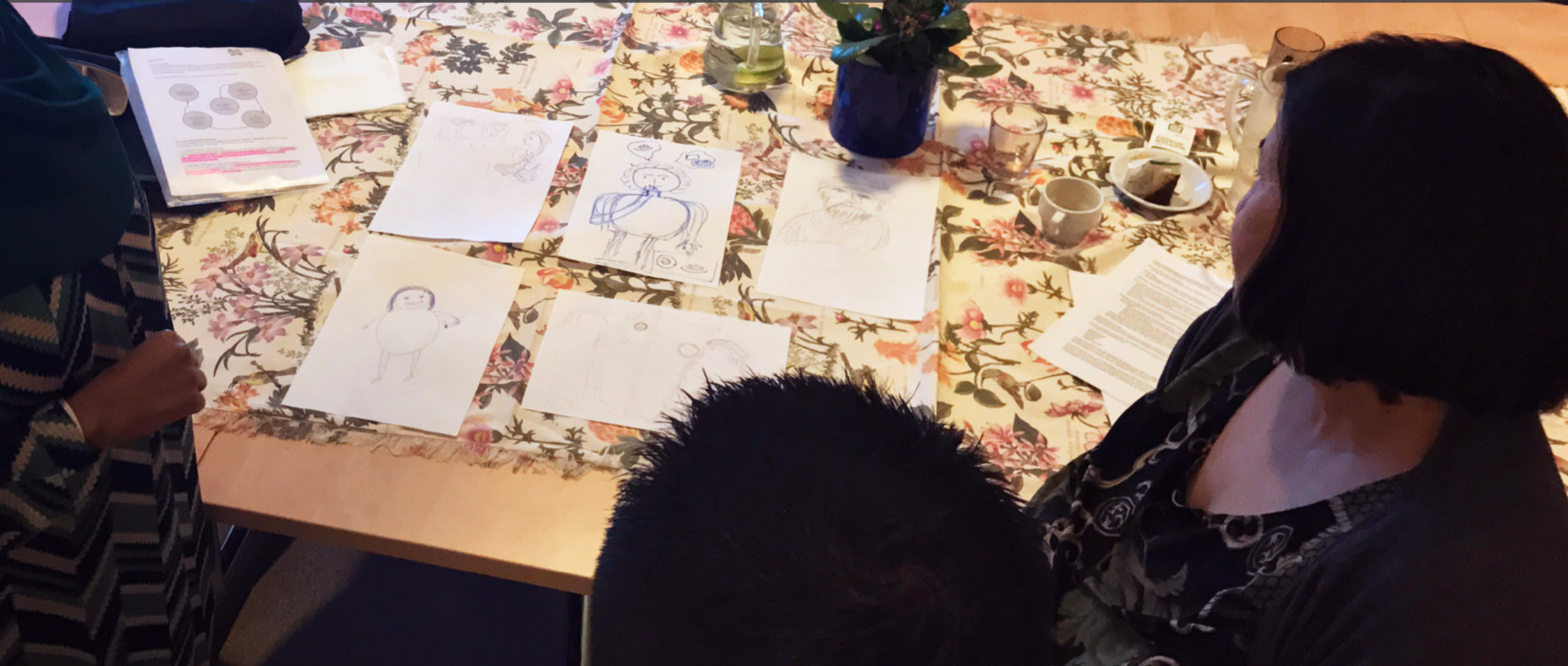
Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Introductie training	Aan de hand van (een deel van) de volgende algemene vragen: • Wie zijn de deelnemers? Hoe zijn ze gekozen? Hoeveel zijn er? Waarom hebben ze gekozen om te werken met deze groep? • Wat is het thema? Wat weten de deelnemers over het thema ('s)? • Wat is de relatie van het thema met de zorgen en activiteiten van de deelnemers? • Wie heeft behoefte aan deze training? Waarom? (Noteren op presentatievel.) • Hoe zien de deelnemers de relatie tussen behoeften/zorgen en de training? • Wat zijn de doelstellingen en van de deelnemers voor de training? (Noteren op presentatievel.) • Wat zijn de doelstellingen van de trainers? • Hoe komen wij erachter of de doelstellingen van de training bereikt zijn? (Noteren op presentatievel.) • Welke resultaten van de training verwachten de deelnemers? (Noteren op presentatievel.) • Hoe zal dit programma bijdragen aan verandering? (Noteren op presentatievel.) • Is er een follow-up ingebouwd in het project? Hoe? • Verwacht aantal deelnemers aan het project? • Tijd die de training in beslag neemt, data en afspraken?	Post-it's Presentatievellen
30 min	Gezondheidsproblemen in kaart brengen	In Somalische/Afghaanse groep en onder wie (jong/oud/man/vrouw/laagopgeleid/hoogopgeleid en dergelijke) (1b). De groep verdelen in drie gelijke groepen. Elke groep krijgt een papier en stiften. Per groep noteren ze welke gezondheidsproblemen zij in hun omgeving zien en onder welke doelgroep. De ideeën kunnen vervolgens verzameld worden door de trainer om deze te gebruiken in komende trainingen.	Papier Stiften

draaiboek dagdeel 1

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
30 min	Nabespreken	Binnen Somalische of Afghaanse groep (1b). De trainer kan het beeld over de gemeenschap verduidelijken door onderzoeken te presenteren aan de groep. Dit aan de hand van een cirkeldiagram of een andere manier waarop cijfers worden uitgebeeld en vaak beter worden onthouden.	
15 min	Pauze		
15 min	Introductie Popular Education (1a)	Deelnemers plenair vragen aan elkaar te vertellen wat zij al van Popular Education/Volksonderwijs weten. Of wat zij zich er van voorstellen in het geval dat zij weinig of niets weten. Resultaten met elkaar delen en puntsgewijs op een presentatievel schrijven. Plenaire presentatie Popular Education: • Wat is het? • Waar komt het vandaan? • Wat zijn de kenmerken? • Wat zijn de tools? Naar aanleiding van de presentatie deelnemers vragen om in tweetallen opnieuw Popular Education te bespreken, maar deze keer op basis van de presentatie. Vervolgens bespreken wat de verschillen zijn tussen Popular Education en traditionele onderwijsvormen. Belangrijkste punten op een presentativel noteren. Focus op kenmerken Popular Education: • Methoden. • Rol trainer.	Presentatie Presentatievellen
30 min	Wat spreekt je aan aan Popular Education (1c)	Voorstel is om langer de tijd te nemen. De deelnemers het eerst onderling in kleine groepjes laten bespreken en vervolgens centraal met eventuele aanvullingen vanuit de trainer.	

draaiboek dagdeel 1

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
10 min	Huiswerk	Verzamelen technieken om te werken met non-verbale technieken (onder andere muziek, theater, plaatjes, beeldende kunst) (3b): Welke ken je? Wat zie je in je eigen omgeving? Waar wil je meer over weten? Vanuit de volgende vragen: • Met wie (de doelgroep en het specifieke onderdeel van die groep)? • Waarom zou de doelgroep geïnteresseerd kunnen zijn in het thema? • Hoe contact te maken - deelnemers bepalen en werven? • Doelstellingen van huiswerk (afhankelijk van de werksituatie van Community Workers)? • Werkwijze, manieren, methodes voor het halen van de doelstellingen? • Hoe zou je het huiswerk willen evalueren? Resultaten op presentatievel. Afspraken maken.	Presentatievellen
	Einde	Volgende trainingsdata doorgeven.	



Bijlage 2: Voorbeeld draaiboek dagdeel 2

Benodigde tijd
3 uur (180 min)
Faciliteiten en materiaal
Naamstickers, presentatievellen, tape, post-it's, stiften, beamer, laptop, projectiescherm en geluid.

draaiboek dagdeel 2

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Inloop	Koffie/Thee/Koekje. Klaarzetten materiaal.	Laptop & beamer Presenta-tievellen
10 min	Welkom	Welkom. Programma.	
20 min	Terugblik dagdeel 1	Wat is de deelnemers nog bijgebleven? Welke vragen zijn er? Zijn er nog aanvullingen naar aanleiding van de presen-tatievellen? Wie heb je kunnen spreken?	Post-it's Presenta-tievellen

draaiboek dagdeel 2

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
30 min	Oefening Kennisma-kingstech-nieken	Kennismakingsoefeningen, 10 minuten per onderdeel om deelnemers participatief drama te laten ervaren. Nabespreken over impact en bedoeling oefening. Een uitdagende kennismaker Maak tweetallen (A, B). Instructie deelnemers: "Jullie gaan je aan elkaar voorstellen. Daarbij geldt één beperking: je mag alles vertellen behalve iets over je werk of je opleiding. Jullie hebben ... minuten per persoon. Luister goed, want na afloop vertel jij aan de groep wat de ander jou heeft verteld. En vice versa". Dit is voor veel mensen lastiger dan het lijkt; wat gaan ze over zichzelf vertellen? Voordeel: • deelnemers vertellen verrassende, vaak meer persoonlijke dingen over zichzelf; • doordat ze het verhaal van de ander moeten samenvatten, luistert iedereen zeer geconcentreerd; • je voorkomt dat mensen uitgebreid vertellen over hun carrière. Ik ben Uniek De gespreksleider vraagt alle deelnemers zich aan elkaar voor te stellen. • Hij/Zij vraagt iedereen naam en leeftijd te noemen, en een eigenschap of kenmerk waardoor die deelnemer denkt uniek te zijn. • De gespreksleider vertelt daarbij dat als iemand die eigenschap of dat kenmerk ook heeft, deze dat moet zeggen. • Degene die die eigenschap of dat kenmerk als eerste genoemd heeft, moet dan een nieuwe benoemen waarin hij/zij denkt uniek te zijn. • Iedereen komt aan de beurt.	

draaiboek dagdeel 2

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Theorie Popular Education	Herhaling Uitleg Popular Education en technieken.	
15 min	Pauze		
40 min	Oefenen Rollenspel	Rollenspel maakt gebruik van gebaren, daden en woorden. Rollenspel illustreert de gedragingen van mensen, de kenmerken van bezigheden of beroepen en de denkwijzen. • Vraag aan de deelnemers of zij zich een situatie kunnen herinneren die zij of anderen in hun omgeving hebben meegemaakt, waar zij of anderen een botsing hebben ervaren in het kader van de gezondheid. Laat de deelnemers een gezondheidsprobleem kiezen (bijvoorbeeld taalbarrière in de gezondheidszorg). • Noteer de nodige rollen (bijvoorbeeld de huisarts en de patiënt). • Vraag de deelnemers om het probleem te beschrijven.	
40 min	Oefenen Tekenen	Iedereen heeft ervaring met tekenen, maar velen van ons hadden die ervaring lang geleden op de basis- en middelbare school. Tekening als een didactisch hulpmiddel, is een proces waarvan het eindproduct een visuele afbeelding is of een tekening van de belangrijkste punten in de bespreking van een thema of vraagstuk. Vraag de deelnemers om te denken aan een gemeenschapslid die een gezondheidsprobleem heeft. Ga in gesprek met de deelnemers om ze te stimuleren het beeld concreet te maken.	

draaiboek dagdeel 2

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
10 min	Huiswerk	Verzamelen technieken om te werken met non-verbale technieken (onder andere muziek, theater, plaatjes, beeldende kunst) (3b): Welke ken je? Wat zie je in je eigen omgeving? Waar wil je meer over weten? Vanuit de volgende vragen: • Met wie (de doelgroep en het specifieke onderdeel van die groep)? • Waarom zou de doelgroep geïnteresseerd kunnen zijn in het thema? • Hoe contact te maken - deelnemers bepalen en werven? • Doelstellingen van huiswerk (afhankelijk van de werksituatie van Community Workers)? • Werkwijze, manieren, methodes voor het halen aan de doelstellingen? • Hoe zou je het huiswerk willen evalueren? Resultaten op presentatievel.	
		Afspraken maken.	
	Einde	Data volgende trainingen.	



Bijlage 3: Voorbeeld draaiboek dagdeel 3

Benodigde tijd
3 uur (180 min)
Faciliteiten en materialen
Inspiratiekaarten Twynstra Gudde, papier, pennen, beamer, laptop, projectiescherm.

draaiboek dagdeel 3			
Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Inloop	Koffie/Thee/Koekje. Klaarzetten materiaal.	Laptop & beamer Presenta-tievellen
5 min	Welkom	Welkom. Programma.	
10 min	Terugblik dagdeel 2	Terugblik dagdeel 2 Rollenspel en Tekenen. Verder met technieken Beeldhouwen en Liedjes/ge-dichten maken.	

draaiboek dagdeel 3

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
30 min	Kennismaking	Gebruik maken van beelden (inspiratiekaarten). Welk beeld past het beste bij jou als het gaat om het werken aan vraagstukken rondom gezondheid? Eventueel 2x inzetten met andere vragen.	Inspiratiekaarten Twynstra Gudde
60 min	Energizer en opbouw naar beeldentheater	Spiegelen emotie Verdeel de groep in tweeën, ga tegenover elkaar staan, één groep draait zich om, de andere groep roept één voor één een emotie (bijvoorbeeld blij, verdrietig, enthousiast, ziek en dergelijke) en de andere groep beeldt dit uit. Vervolgens ruilen de groepen. Compositiebeelden Verdeel de groep in tweeën, deelnemers beelden een begrip uit zodat er een contrast mogelijk is: vrijheid - onvrijheid, succes - mislukking, werk - werkloosheid, therapeut - patiënt. Maak nu vanuit die beelden een compositie met elkaar. Klei en de beeldhouwer Maak tweetallen, beeldhouwer en klei. Doe eerst voor, vraag vrijwilliger en laat zien hoe je een beeld maakt door ieder lichaamsdeel voorzichtig in de houding te bewegen, bijvoorbeeld tennisser. Klei mag en kan niet praten. Als aanraken een probleem is dan doe je het met gebaren en dirigeren. Bevries de beelden en ga met elkaar kijken wat je ziet en wat ze gemeen hebben. Variaties: beelden van woorden, gevoel, tijd, beroep en dergelijke.	
15 min	Pauze		
45 min	Oefenen Liedjes/ gedichten maken	Verdeel de groep in tweeën, kaart een gezondheidsvraagstuk aan en maak daar een liedje/gedicht over.	Papier Pennen

draaiboek dagdeel 3

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Afsluiten	Check-out Ga in een kring staan, vraag iedereen wat hij/zij er van vond, wat hij/zij geleerd heeft. Ben je het er mee eens dan doe je een stap naar voren, daarna weer terug en de volgende zegt weer iets.	
	Einde	Datum volgende training.	

Bijlage 4: Voorbeeld draaiboek dagdeel 4

Benodigde tijd
2 uur (120 min)
Faciliteiten en materialen
Inspiratiekaarten Twynstra Gudde, papier, pennen, beamer, laptop, projectiescherm.

draaiboek dagdeel 4

Tijd	Onderdeel	Uitwerking	Materiaal
15 min	Inloop	Koffie/Thee/Koekje. Klaarzetten materiaal.	Laptop & beamer Presenta-tievellen
5 min	Welkom	Welkom. Programma.	
10 min	Terugblik dagdeel 3	Terugblik dagdeel 3 Klei en de beeldhouwer en Liedjes/gedichten maken. Dagdeel 4 verder met techniek Sociodrama.	
15 min	Kennisma-king	Zelf oefenen.	Inspiratie-kaarten Twynstra Gudde
75 min	Sociodrama	Verbeelden van een situatie door gebruik te maken van woorden, bewegingen, gebaren en objecten. Creëren en analyseren van een gebeurtenis.	
15 min	Afsluiten	Check-out Ga in een kring staan, vraag iedereen wat hij/zij er van vond, wat hij/zij geleerd hebben. Ben je het er mee eens dan doe je een stap naar voren, daarna weer te-rug en de volgende zegt weer iets.	
	Einde	Vervolg.	

COLOFON

Auteurs: Mellouki Cadat-Lampe en Bora Avrić (Movisie)
m.m.v. Jhadir Mohamed Said (Movisie en thans werkzaam bij Tandem Nijmegen)
Eindredactie: Bora Avrić
Illustraties: Nour Daghestani
Fotografie: Movisie en Pixabay
Vormgeving: Rotterdam Vormgeving

Met dank aan:
Ali Fatma & Dick de Ruijter (Stichting Sahan), Jamila Talla (Stichting Voice of Afghan Women) en alle deelnemers die in 2016-2017 aan de training Betere Gezondheid voor Somalische en Afghaanse Nederlanders in Tilburg en Rotterdam mee hebben gedaan.
Dit handboek is onder meer gebaseerd op twee 'train-de-trainers' trainingen aan Community Workers in Tilburg en Rotterdam in 2016 en 2017.

Deze publicatie is mede gefinancierd door het FNO-programma Gezonde Toekomst Dichterbij.

Augustus 2018

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht * T 030 789 20 00
F 030 789 21 11 * www.movisie.nl * info@movisie.nl

FNO zorg voor kansen

SAHAN naar een beter leven

Voice of Afghan Wo-Men

MOVISIE kennis en aanpak van sociale vraagstukken